

Что делать, когда родители ругаются между собой и даже дерутся – инструкция для детей и подростков

Многим детям знакома ситуация, когда не знаешь, куда себя деть во время ссоры родителей. Влезть в их ссору нельзя, а стоять и слушать – невыносимо.

Чего делать ребенку категорически не нужно:

1. *Влезать между родителями в разгар скандала.*
2. *Думать, что ты – причина ссоры, или что родители тебя не любят.* Их отношения друг к другу – это их отношения. Они не относятся к их отношению к ребенку.
3. *Пытаться навредить себе, чтобы помирить родителей и привлечь их внимание.* Помирить родителей таким жестким методом не получится (статистика показывает, что когда ребенок, страдающий от ссор родителей, наносит себе осознанно вред, родители разводятся в большинстве случаев), а вот нанесенный себе вред может иметь серьезные последствия для жизни самого ребенка.
4. *Убегать из дома.* Такой побег тоже может закончиться очень плохо. Максимум, что может сделать ребенок, которому невыносимо находиться дома – это позвонить родственникам, чтобы они его забрали на время, пока родители не помирятся.
5. *Угрожать родителям, что ты навредишь себе или сбежишь из дома.* В этом тоже нет смысла, потому что, если дело доходит до таких угроз — значит, отношения родителей уже не восстановить, а удерживать их угрозами – значит, обострять ситуацию еще больше.

Что делать ребенку?

- *В первую очередь, не лезть «под горячую руку».* Даже самый любящий родитель «в состоянии аффекта» может наговорить лишнего. Лучше не влезать в скандал родителей, а удалиться к себе в комнату.
- *Совершенно не обязательно вслушиваться в каждое слово родителей* – лучше надеть наушники и попытаться себя отвлечь от ситуации, которую ребенок все равно не в силах изменить. Заняться собственными делами и, насколько возможно, отвлечься от родительской ссоры – самое лучшее, что может сделать ребенок в этот момент.
- *Сохранять нейтралитет.* Нельзя вставать на сторону мамы или папы только лишь потому, что они поругались. Если только речь не идет о серьезных случаях, когда маме требуется помощь, потому что папа поднял на нее руку. В случаях же обычных бытовых ссор не стоит занимать чью-либо позицию – это лишь еще более испортит отношения между родителями.
- *Поговорить.* Не сразу – только когда родители остынут и будут способны адекватно выслушать свое чадо и друг друга. Если такой момент наступил, то нужно по-взрослому объяснить родителям, что вы их очень любите, но слушать их ссоры невыносимо. Что ребенку страшно и обидно во время их ссор.

- **Поддержать родителей.** Может, им нужна помощь? Может, мама действительно устает и ничего не успевает, и пора начать ей помогать? Или сказать папе, как вы цените его и его усилия на работе, чтобы вас обеспечить.
- **Обратиться за поддержкой.** Если ситуация совсем сложная, ссоры сопровождаются распитием спиртных напитков и доходят до драк, то стоит позвонить родственникам – бабушкам-дедушкам или тетям-дядям, которых ребенок хорошо знает и которым доверяет. Также можно поделиться проблемой со своим классным руководителем, с соседями, которым ребенок доверяет, с детским психологом — и даже с милицией, если ситуация того потребует.
- **Если ситуация совсем критическая и угрожает жизни и здоровью мамы — или уже самого ребенка,** то можно позвонить на [**общереспубликанский телефон доверия для детей 8 017 246-03-03.**](tel:80172460303)

Как сделать так, чтобы родители не ссорились?

В глобальном смысле ребенок, конечно, не сможет поменять ситуацию, потому что даже общее дитя не в силах заставить двух взрослых друг друга снова полюбить, если они решили расстаться. Но если ситуация еще не дошла до такой стадии, и ссоры родителей – лишь временное явление, то можно помочь им сблизиться.

Например...

- **Сделать видеомонтаж лучших фотографий родителей** – с момента их знакомства и до текущего дня, с красивой музыкой, как душевный подарок для мамы и папы. Пусть родители вспомнят, как сильно были влюблены друг в друга, и сколько приятных моментов было в их совместной жизни. Естественно, в этом фильме (коллаже, презентации – неважно) должен присутствовать и ребенок.
- **Приготовить для мамы с папой вкусный романтический ужин.** Если ребенок еще мал для кухни или просто не обладает кулинарными навыками, то можно привлечь к ужину, например, бабушку, чтобы она помогла в этом нелегком деле (конечно же, втихаря).
- **Купить родителям (с помощью, опять же, бабушки или других родственников) билеты в кино** на хороший фильм или на концерт (пусть вспомнят молодость).
- **Предложить поехать вместе в поход,** в отпуск, на пикник и пр.
- **Записать их ссоры на камеру** (лучше скрыто) и потом им показать, как они выглядят со стороны.

Попытки помирить родителей не увенчались успехом?

Не стоит паниковать и отчаиваться.

Увы, есть ситуации, когда на маму и папу не удастся повлиять. Бывает, что развод становится единственным выходом – это жизнь. С этим нужно смириться и принять ситуацию, как есть.

Но важно помнить, что родители — даже если они расстанутся — не перестанут тебя любить!